Paano Suportahan ang Taong May Kanser

Ang pagsuporta sa taong may kanser ay pangunahing tungkol sa patuloy na presensya at praktikal na tulong, ayon sa kung ano ang gusto nila. Ang maliliit at tiyak na gawain — pagkain, hatid-sundo, isang text para kumustahin — ay madalas mas mahalaga kaysa sa malalaking gesture.

Ang simpleng bersyon

Ang pagsuporta sa taong may kanser ay hindi tungkol sa pagkakaroon ng tamang mga sagot. Ito ay tungkol sa patuloy na presensya at praktikal na tulong, na ginagabayan ng kung ano talaga ang gusto nila. Ang maliliit at tiyak na pagpapakita ng malasakit ay kadalasang mas makabuluhan kaysa sa malalaking gesture.

Emosyonal na suporta

Madalas, ang pinakamahalagang bagay ay ang simpleng pagiging nariyan. Makinig nang hindi sinusubukang ayusin ang lahat. Hayaang sila ang magtakda ng bilis. Ipaalala sa kanila na hindi sila nag-iisa. Ang maikling text na "naaalala kita," nang walang presyon na sumagot, ay maaaring magpagaan ng isang mahirap na araw.

Praktikal na tulong

Ang pag-ako ng isang tunay na gawain mula sa kanilang balikat ay nagpapagaan ng tunay na pasanin. Pinakamabisa ang mga tiyak na alok:

- Paghahatid ng pagkain, o pag-aayos ng meal schedule.
- Hatid-sundo papunta at pauwi mula sa mga appointment.
- Mga lakad, groseri, o pagkuha ng mga resetang gamot.
- Pag-aalaga sa mga bata, pag-aalaga sa alagang hayop, o tulong sa bahay.

Hayaang sila ang may kontrol

Maraming kontrol ang kinukuha ng kanser, kaya nakakatulong ang pagbabalik ng kaunti nito. Mag-alok ng mga pagpipilian sa halip na magdesisyon para sa kanila. Igalang ang kanilang mga sagot, kasama na ang "hindi muna ngayon." Ang suporta ay dapat parang nakabukas na palad, hindi kailanman presyon.

Hayaang manguna ang tao — mag-alok ng mga opsyon at sundan ang kanilang mga pinili.

Huwag kalimutan ang mga tagapag-alaga

Ang mga taong gumagawa ng pang-araw-araw na pag-aalaga ay may mabigat na pasanin, at madali silang makaligtaan. Alukin sila ng pagkain, pahinga, o simpleng pangungumusta. Sinusuportahan nito ang buong sambahayan. Ang pahinang ito ay pang-edukasyong impormasyon, hindi medikal na payo. Hikayatin ang pamilya na umasa sa kanilang care team at mga serbisyo ng suporta.

Kailan humingi ng tulong nang mas maaga

Dahil malapit kayo sa kaniya, maaaring kayo ang unang makapansin ng problema. Magsalita kaysa maghintay.

- **Tumawag o mag-text sa 988 (ang Suicide and Crisis Lifeline), o tumawag sa 911, kung** nagsasalita siya tungkol sa pagtatapos ng kaniyang buhay, sinasabing mas mabuti ang iba kung wala siya, o mukhang nagpaplano siyang saktan ang sarili.
- **Tumawag sa 911 o pumunta sa emergency department kung** bigla siyang hindi makahinga, may sakit sa dibdib, nawalan ng malay (hinimatay), nagka-seizure, nalito, o hindi magising. Huwag kayo mismo ang magmaneho.
- **Tulungan siyang tawagan kaagad ang kaniyang cancer team, araw man o gabi, kung** umabot ang kaniyang temperatura sa 100.4°F (38°C) o mas mataas habang nasa chemotherapy o anumang ibang paggamot na nagpapababa ng bilang ng selula sa dugo. Itinuturing ito ng CDC na medical emergency: maaaring ang lagnat lamang ang tanging palatandaan ng malubhang impeksyon. Kung hindi agad maabot ang team, dalhin siya sa emergency department at sabihin kaagad na siya ay nagpapa-chemotherapy.
- **Tulungan siyang tawagan agad ang kaniyang care team kung** tumigil na siyang kumain o uminom. Para sa mga emergency, tumawag sa 911 o pumunta sa ER.
- **Himukin siyang tumawag sa loob ng isa o dalawang araw kung** ang kalungkutan, kawalan ng pag-asa, o mabigat na pagkabalisa ay tumagal nang higit sa dalawang linggo, o kung tumigil na siya sa pagpunta sa mga appointment.

Isa pang bagay: huwag magmungkahi ng mga gamot, supplement, o diyeta. Kahit mabuti ang layunin, maaari itong makasagabal sa paggamot. Ituro na lang siya pabalik sa care team.

Mga Pinagmulan

- National Cancer Institute — Support for Caregivers of Cancer Patients (cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support)
- National Cancer Institute — When Someone You Love Is Being Treated for Cancer (cancer.gov/publications/patient-education/when-someone-you-love-is-being-treated)
- CDC — Watch Out for Fever (Preventing Infections in Cancer Patients) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)
- NIMH — Depression (nimh.nih.gov/health/publications/depression)

Batay sa isang mapagkakatiwalaang sanggunian

Ito ay isang salin sa simpleng wika ng nilalamang pang-edukasyon na batay sa Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI). Pakibasa ang orihinal na sanggunian para sa kumpleto at pinakabagong impormasyon. Pang-edukasyon lamang — hindi ito payong medikal. Palaging kausapin ang inyong care team.

Pambansang Instituto ng Kanser ng Estados Unidos (NCI): cancer.gov/about-cancer/coping/caregiver-support

Huling na-update: 2026-09-29

May karapatan kang humingi ng libreng interpreter. Ang mga ospital at klinika sa Estados Unidos na tumatanggap ng pondong pederal ay kailangang magbigay ng kwalipikadong interpreter nang walang bayad. Maaari kang humiling nito sa reception o bago ang iyong appointment. Hindi mo kailangang magsama ng kapamilya o bata para magsalin para sa iyo.

Online: cancerexplained.org/languages/tl/how-to-support-someone-with-cancer

Isinalin mula sa artikulong Ingles sa cancerexplained.org. Ang bersyong Ingles ang siyang sinuri laban sa pinagmulan.

Impormasyong pang-edukasyon lamang, hindi medikal na payo. Tumulong ang isang editorial system na may tulong ng AI sa paghahanda ng pahinang ito. Walang pinangalanang medical reviewer ang nag-review nito maliban kung may nakalista.

Libreng i-print, kopyahin at ibahagi nang walang binabago. Hindi kailangan ng pahintulot. Pakiusap, huwag baguhin ang nilalamang medikal. Sanggunian: cancerexplained.org. Impormasyong pang-edukasyon, hindi payong medikal.